

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180		5,5	7,3	22,2	177,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	109,3	109,3	3,1	3,4	4,9	63,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	22,5	22,5	2,4	0,3	15,4	73,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12		4,9	7,7	14,4	147,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	13,2	12	2,8	3,5	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28	28	2,1	0,8	14,4	73,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,7	4,9	14,8	123,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,9	1,9	0,5	0,3	0,2	5,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			15,1	19,9	51,4	447,6
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5	0,1	10,0	43,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,0	43,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50		0,4	2,1	1,5	26,3
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	57	45,5	0,4	0	1,1	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	200/8/4		3,3	4,7	16,0	124,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5,6	4,5	0,1	0	0,1	0,9
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,75	35	0,6	0	1,6	9,5
КАРТОФЕЛЬ	64,86	45,4	0,9	0,2	7,2	34,0
МОРКОВЬ	22,5	18	0,2	0	1,2	6,1
ФАСОЛЬ	3	3	0,6	0,1	1,4	8,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	21,2	17,9	22,7	337,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	185,71	130	2,5	0,5	20,6	97,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,6	8,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	135,07	101,3	18,2	15,7	0	214,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,3	0,1	16,7	69,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	14	14	0,3	0,1	8,9	38,1
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,6	209,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			28,5	25,2	78,1	658,7

Полдник

СДОБНЫЙ БУБЛИК С ПОСЫПКОЙ		50	4,1	4,4	28,8	170,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,6	35,6	3,7	0,5	24,2	115,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		200	5,6	4,9	8,2	104,8
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	8,1	104,8
			9,7	9,3	37,0	275,5

Ужин

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ		120/10	21,7	13,6	22,5	303,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	19,3	9,6	3,2	181,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15,6	15,6	1,6	0,2	10,6	50,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	9,5	9,5	0,3	0,3	0,4	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,5	9,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
СВЕЖИЙ ФРУКТ		90	0,4	0,4	8,6	41,0
ЯБЛОКИ	102,3	90	0,4	0,4	8,5	41,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,0	0,2	19,5	91,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,2		8,1	33,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,9	58,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
			25,3	14,2	58,7	470,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			79,1	68,7	235,2	1 895,4